

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Полилингвальный образовательный комплекс "Адымнар - Алабуга"
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Здоровый образ жизни(за и против)



Авторы Проекта:
Ученики 9 Г класса
Талибуллин Тимур Русланович
Ганиев Булат Ринатович

Руководитель проекта:Учитель обж
Адилов Алмаз Акрамжонович

Г.Елабуга 2023
Г.

Содержание

• Введение	3
• Глава 1. Теоретические основы. Здоровье и его компоненты	5
• 1.1. Правильное питание	7
• 1.2. Занятия физкультурой и спортом	8
• 1.3. Режим дня	9
• 1.4. Закаливание	10
• 1.5. Личная гигиена	11
• 1.6. Отказ от вредных привычек	12
• Вывод	13
• Список используемой литературы.....	15
• Приложения	16

Введение

- Статистика свидетельствует о снижении уровня здоровья детей. Недостаточная двигательная активность детей и подростков связана с большой загруженностью учебной работой. Вследствие этого у детей развивается весь комплекс нарушений здоровья.
- Здоровье - самое главное сокровище человека. По данным Минздрава, 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами.
- Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают *«состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*.
- Наша исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и придерживается ли он здорового образа жизни.

- Цель исследования:

- *формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления; в ходе исследования уровня здоровья учащихся установить от чего зависит их здоровье (за и против).*

- Задачи проекта:

- *1. Провести теоретическое исследование по данному вопросу;*
- *2. Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;*
- *3. Рассказать о Здоровом образе жизни;*
- *4. Привести аргументы «ЗА» и «Против» здорового образа жизни;*
- *5. Создать наглядную памятку по здоровому образу жизни для лучшего информированию учащихся школы*

Теоретические основы. Здоровье и его КОМПОНЕНТЫ

- **Здоровый образ жизни** – это оптимальный индивидуальный режим дня; закаливание; рациональное питание; отсутствие вредных привычек.
- Формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом хорошего здоровья. Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках.
- **Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения: здоровье человека зависит:**
 - на 50% от образа жизни;
 - на 20% от наследственности;
 - на 20% от окружающей среды;
 - на 10% от развития системы здравоохранения

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Правильное распределение режима дня.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Отказ от вредных привычек

Правильное питание

- **Правильное питание в жизни человека** составляет важную часть его жизни. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.
- Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.
- Так же немаловажную роль в жизни организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.
- Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.
- *Для развития и роста организма нужна разнообразная пища, но и ещё нужно и соблюдать правила для правильного усвоения пищи:*
- Нужно стараться есть в одно и то же время.
- Не есть всухомятку.
- Не перекусывать между приёмами пищи.
- Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
- Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Занятия физкультурой и спортом

- Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах.
- От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали,
- Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту
- Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.
- Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой.

Режим дня

- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.
- **6: 30 – подъём**
- **6: 35 – гимнастика**
- **6: 45 – гигиенические процедуры**
- **6: 55 – завтрак**
- **7:20 – 7:29 – дорога в школу**
- **8:00 – 14:15 – занятия в школе**
- **14:20 – 14:30 – дорога домой**
- **14:35 – 14:55 – обед**
- **15:30 – 17:30 – посещение секции**
- **17:50 – 18:15 – дорога домой**
- **18:20 – 18:35 – ужин**
- **18:40 – 22:00 – время, отведённое на уроки и на личные дела**
- **22:15 – приготовление ко сну.**

Закаливание

- Самым старинным и не опасным способом является закаливание.
- *Существуют правила о том, как правильно начинать закаливание:*
- Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Водные процедуры начинают во время купания в реке.
- Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
- Температура должна снижаться постепенно.
- После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

1.5. Личная гигиена

- **Личная гигиена** - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.
- Основной гигиенической процедурой является мытьё, для поддержания чистоты тела.
- После физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.
- Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.
- Нечищенные зубы становятся причиной многих заболеваний, чтобы зубы были чистые их необходимо чистить два раза в день несколько минут, при этом зубная щётка должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой.

1.6.Отказ от вредных привычек

- ***«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко»***
- Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислила самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.

Вывод

- **Факторы, определяющие здоровье.**
- здоровье человека определяется именно образом жизни, который он ведет, условиями труда, питания, привычками. Многочисленные статистические данные по исследованию физического здоровья человека показывают, что среди них 10-15 % относятся к организации здравоохранения, 10-20% к природным условиям, 18-25% к наследственности, и 50-52% к образу жизни.
- **Жизненные приоритеты.**
- в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, то есть должно стать первой потребностью

- **Получение информации о ЗОЖ.**
- формирование жизненной позиции подростка происходит в семье!!!
- **Факторы, положительно влияющие на здоровье.**
- современное понятие здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие – оптимальный двигательный режим;- рациональное питание;- закаливание;- личная гигиена;- положительные эмоции.
- **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.**
- пристрастие к вредным привычкам алкоголю и курению вредит как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Участвующие, в опросе поставив на пятое и шестое место соответственно курение и употребление алкоголя, считают, что эти факторы отрицательно влияют на здоровье человека в последнюю очередь.

Список используемой литературы

- 1. Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».
- 2. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».
- 3. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии в современной школе, М., Аркти, 2004г., стр. 206-207
- 4. Журнал «Теория и практика физической культуры», № 6, 2001г., стр. 15
- 5. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.

Приложения

Компоненты здорового образа жизни:



- Правильное питание.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Правильное распределение режима дня.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Отказ от вредных привычек



Плюсы и минусы ЗОЖ:

Плюсы:

- укрепление иммунитета
- придает энергию
- снижает риск авитаминоза
- красивое телосложение



Минусы:

- Отказ от любимых продуктов.
- Недостаток времени на тренировки.
- Ограничения.



10 правил ЗОЖ:

1. Здоровое и грамотное питание.
2. Употребление достаточного количества воды.
3. Разумные физические нагрузки.
4. Соблюдение режима дня.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Создание комфорта дома и на работе.
7. Прогулки на свежем воздухе.
8. Соблюдение спокойствия.
9. Регулярное посещение врача.
10. Создание «позитивного образа».



*Мы не пьем и мы не курим,
На зарядке не халтурим.
И в фастфудах не едим,
Мы здоровье сохраним!*

«В здоровом теле - здоровый дух!»



По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье является высшей ценностью общества.

Многочисленные наблюдения и исследования доказывают, что здоровье человека зависит:

- на 20% от наследственных факторов;
- на 20% от экологической обстановки вокруг него;
- на 8% – от медицины ;
- на 50% от образом жизни.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь), пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Поэтому необходимо формировать привычку здорового образа жизни:

- **Здоровое питание** - Основные принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность. Перестать питаться бутербродами, фастфуд полностью исключается, нужно пить 1,5 литра чистой воды ежедневно и больше есть в первую половину дня.
- **Закаливание.** В процессе закаливания совершенствуется работа организма; улучшаются физико-химическое состояние клеток,

деятельность всех органов и их систем.

- **Личная гигиена.** Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.
- **Режим труда и отдыха.** Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.
- **Физическая нагрузка.** Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. И укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю.
- **Стрессоустойчивость и позитивное мышление.**



Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал –
Это недугов сигнал,
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду.
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь.
Я отбросил много бед –
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Быть здоровым -

это модно



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**